



よくかんで食べよう



暑い夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」の始まりです。

食事をするとき、かむことを意識していますか？本号は、よくかんで食べることの大切さについてお伝えします。

よくかんで食べていますか？

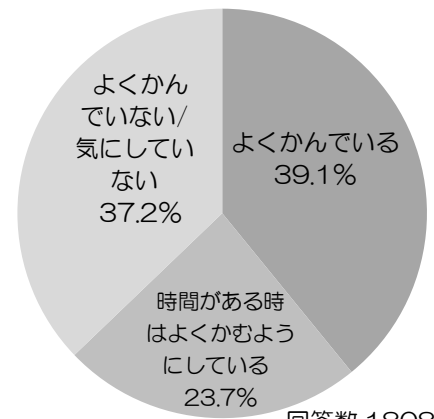
近年はパンやプリンなどのやわらかい食べ物が好まれ、昔と比べて食事の時にかむ回数が減っていると言われていいます。

平成 23 年に市民の方を対象に実施した調査では、食事の時に「よくかんでいる」割合が約4割でした。

乳幼児期はかむ機能の発達に重要な時期です。生後7～8か月頃になるとモグモグしながら舌で押しつぶして食べるようになり、かむ行動が始まります。そして、乳歯が生えるにしたがって歯を使ってかむことを覚えていき、乳歯が生えそろう3歳頃までに少しずつ固い食べ物もかめるようになってきます。

かむことは食べ物を細かくして飲み込みやすくするだけでなく、次のように体に大切な働きが多くあります。

よくかんで食べている割合



回答数 1808 人
「さいたま市 食育に関する調査」より引用

よくかむことの8大効果！ 「ひみこの歯がいーぜ」



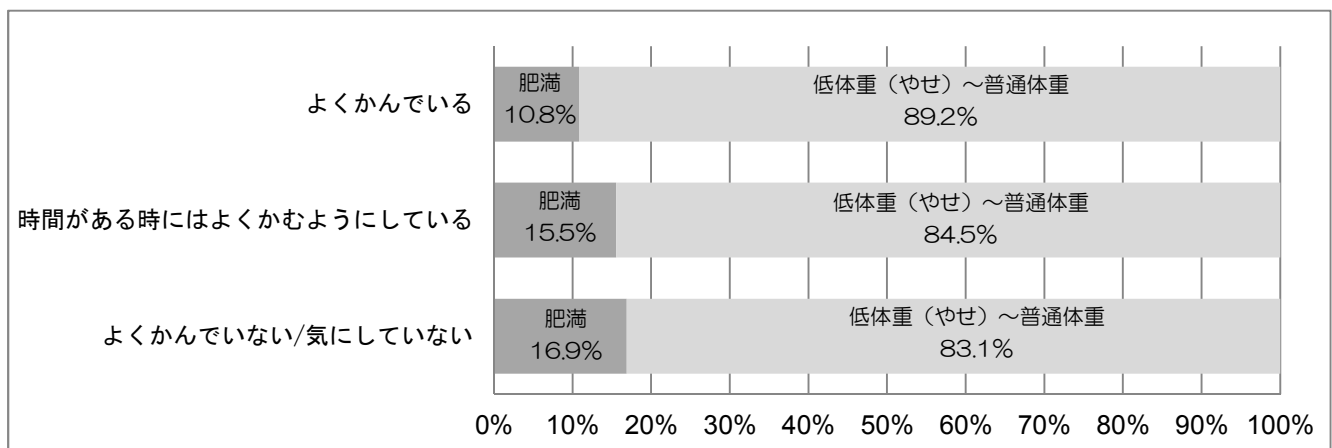
① 肥満を防ぐ

よくかんでゆっくり食べることにより、脳から「満腹」の指令がでて、食べ過ぎを抑えることができます。

また、代謝が活発になり、エネルギー消費量が増加します。

平成 23 年に市民の方を対象に実施した調査では、「よくかんでいる」人ほど肥満の割合が少ない傾向がみられました。

「よくかんで食べている」ことと体格（BMIによる）の関係



「さいたま市 食育に関する調査」より引用





み 味覚の発達

よくかんで味わうことにより、食べ物の素材そのものの味がわかります。薄味でも美味しく食べることができます。

こ 言葉の発音がハッキリする

口の周りの筋肉が鍛えられるため、口をしっかりと動かしてハッキリと発音することができます。また、表情が豊かになります。

の 脳の発達

あごを動かすことにより脳が刺激を受けるため、脳が活性化し集中力が高まります。また、ストレスを解消し心の安定につながります。

は 歯の病気を防ぐ

よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流し、歯の表面を清潔に保ちます。また、だ液は細菌の働きを抑えるため、虫歯や歯周病を防ぎます。

が がんの予防

だ液に含まれる酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがあります。よくかむことでがんも防げるのです。

い 胃腸の働きを良くする

よくかむとだ液の分泌が高まり、消化を助けます。また、かむ刺激が脳に伝わることにより消化酵素の分泌が高まります。



ぜ 全身の体力向上と全力投球

「ここ1番」の力が必要な時、歯を食いしばることで力が入ります。よくかむことで丈夫な歯を作り、思いっきり力を出すことができます。

よくかんで食べるために・・・

乳歯が生えそろう3歳頃までは、かむ力が未熟なため、小さく切る、煮る、しんなりさせるなど個々の発達に合わせた工夫が必要です。

「もぐもぐしようね。」などの声かけも大切です。

○かみごたえのある食材を取り入れる。

ごぼうなどの根菜類、切干大根などの乾物、きのこ、生野菜、りんご、脂肪分の少ない肉、こんにゃく、ちりめんじゃこ、油揚げ、大豆などがかみごたえのある食材としてあげられます。いつもの料理にこれらの食材をプラスしてみましょう。

カレー + きのこ

ひじきの煮物 + 大豆

野菜サラダ + ちりめんじゃこ

○食材を大きめに切る。

食材をいつもより大きめに切ることにより、自然とかむ回数が増えます。

○飲み物や汁物で流し込まない。

食べ物をよくかんで飲み込んでから、飲み物や汁物を口にするのを心がけましょう。

